

Timbang berat badan sebelum cuti Aidilfitri

→ Kapten skuad bola jaring negara 'lepas geram' selepas sekian lama dapat beraya singkat

PERSONALITI

Oleh Jumiaty Rosly
jumiaty@bh.com.my

■ Alor Setar

Sambutan Aidilfitri pada kali ini diraikan lebih meriah oleh kapten bola jaring negara, Nur Syafazliana Mohd Ali apabila dia dan rakan sepasukan diberi cuti lebih lama berbanding sebelum ini.

"Tahun ini saya dapat beraya sepuas-puasnya apabila kami diberikan cuti seminggu berbanding hanya tiga hari sahaja pada tahun-tahun sebelumnya.

"Kami sekeluarga beraya di Sabak Bernam dan sempat mengadakan rumah terbuka sekali gus majlis doa selamat kerana mak ayah saya (Fadilah Mohd Zain dan Mohd Ali Kabu) bertolak mengerjakan umrah pada hari raya ke-10 tempohari," katanya kepada BH Sukan.

Syafazliana, 26, yang membantu skuad bola jaring negara memenangi pingat emas pada Sukan SEA 2017 di Kuala Lumpur berkata, dia

Info

Nur Syafazliana Mohd Ali

Tarikh lahir: 13 April 1993 (26 tahun)

Asal: Kuala Lumpur
Pendidikan: Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Pendidikan Jasmani), UPM
Adik beradik: Anak bongsu daripada tiga beradik - Fazli Mohd Ali (30), Mohd Syafiq Mohd Ali (28)

Penyertaan dalam skuad senior: Sejak 2009

Pencapaian:

2015 - Pingat perak di Sukan SEA Singapura
2017 - Pingat emas di Sukan SEA Kuala Lumpur



Bagi saya biarpun saya makan banyak, saya akan melakukan lebih banyak senaman biar pun ketika bercuti bagi memastikan berat badan saya tidak bertambah"

Nur Syafazliana Mohd Ali,
Kapten bola jaring negara

juga berpuas hati apabila dapat menikmati sepuasnya makanan kegemarannya iaitu rendang ayam dan ayam masak merah hasil air tangan emaknya.

"Selama tiga hari berturut-turut rasanya saya makan rendang ayam dan ayam masak merah, air tangan emak. Memang raya ini banyak jugalah saya 'balas dendam' makan," katanya.

Makan banyak

Sering bermain di posisi centre atau wing defence, Syafazliana berkata mereka perlu menjaga berat badan biarpun memperoleh cuti raya kerana bakal menyertai Kejohanan Bola Jaring Jemputan Malaysia bulan hadapan.

"Sebelum kami pulang bercuti, kami perlu menimbang berat badan. Begitu juga jurulatih memeriksa timbangan selepas pulang beraya. Ini bagi memastikan berat badan kami berada sentiasa dalam keadaan ideal bagi persiapan menghadapi kejohanan akan datang.

"Bagi saya biarpun saya makan banyak, saya akan melakukan lebih banyak senaman biar pun ketika bercuti bagi memastikan berat badan saya tidak bertambah."

Biarpun aktif bersukan, Syafazliana adalah penerima anugerah utama ketika menerima Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Pendidikan Jasmani) pada majlis konvokesyen Universiti Putra Malaysia (UPM) pada tahun lalu.

"Saya belum mendaftar untuk penempatan sebagai guru lagi. Mungkin tahun hadapan saya akan fikirkan selepas berakhir Sukan SEA (di Filipina pada November ini). Sekarang ini fokus dalam mempertahankan pingat emas negara," katanya.



Nur Syafazliana (tengah) dalam aksi bola jaring menentang Filipina pada Sukan SEA KL2017.